

Утверждаю:
Директор:  /В.В.Коротин/
Приказ N 186-ОС от 29.08.2024

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в
муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Валгусская средняя школа имени
И.М. Марфина**

**Инзенского района Ульяновской области
на 2024-2025 учебный год СВО и ТЖС (12 -18 лет)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МКОУ Валгусская СПШ имени И.М. Марфина

понедельник

завтрак

Неделя: 1

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
82/106	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
171	Гечка отварная	180	7,58	7,25	37,28	223	0,26	0,04	0,0	0,03	0,04	14,2	179,6	0,0	0,00	23	0	12,00	0,40
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0	0,92	0	0	21,81	0	0	0	0	0	22,03	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	0,0000	1	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	
Итого за Обед			34,0	37,2	105,7	890,0	0,2	0,1	24,2	0,0	1,0	98,6	67,5	2,1	0,4	40,8	0,1	90,3	3,5
Итого в день			33,950	37,180	105,700	890,010	0,150	0,050	24,180	0,000	1,040	98,590	67,520	2,130	0,400	40,830	0,090	90,270	3,50
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	0,1
% от суточной нормы			44,1%	47,1%	31,6%	37,9%	12,5%	3,6%	40,3%	0,0%	104,0%	9,0%	6,1%	71,0%	133,3%	3,7%	9,0%	36,1%	2916,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
83	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	1,4	2,1	8,8	59,7	0,05	0,05	15,70	0,06	0	37,9	38,9	0,22	0,5	98,20	0,0	18,4	0,93
128	Картофельное пюре	180	4,3	12,8	25,18	241,0	0,00	0,00	24,92	0	0	58,3	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	38	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,01	58,0	0,00	0,01	9,00	0	1	5,3	8,2	0,60	0,0	15,8	0,0	4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
288	Птица, запеченная	120	15,43	13,47	1,53	188	0,055	0,13	0,8	0	0	20,9	139,5	0,0	0,01	19	0	16,54	1,40
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,73	29,27	77,82	685,00	0,15	0,21	55,42	0,06	1,00	143,10	221,3	1,55	0,51	139,50	0,00	97,14	5,38
Итого за полдник																			
Итого в день			25,73	29,27	77,82	685,00	0,15	0,21	55,42	0,06	1,00	143,10	221,3	1,55	0,51	139,50	0,00	97,14	5,38
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100,00	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			33,4%	37,1%	23,2%	29,1%	12,1%	15,0%	92,4%	8,6%	100,0%	13,0%	201,0%	51,7%	170,0%	12,7%	0,0%	38,9%	44,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

Возраст: 12-18лет

Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными	220	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
291	Плов из птицы	250	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
344	Напиток из яблок	200	0,10	0,00	15,70	59	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	10	0	5,80	1,60
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,660	11,420	96,470	573,050	0,498	0,232	24,490	0,008	0,000	119,310	419,010	0,906	0,189	154,680	0,080	107,820	4,750
Итого в день			21,7	11,4	96,5	573,1	0,5	0,2	24,5	0,0	0,0	119,3	419,0	0,9	0,2	154,7	0,1	107,8	4,8
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			28,1%	14,5%	28,8%	24,4%	41,5%	16,6%	40,8%	1,1%	0,0%	10,8%	38,1%	30,2%	6,3%	14,1%	8,0%	43,1%	39,6%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

четверг

неделя 1

Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/сут.)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
108	Суп картофельный с клецками	220	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
202	Макаронные изделия отварные (с с/м)	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0	0	3,73	0	0	39,07	0	0	0	0	0	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	28	0	0,01	9	0,0400	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,96	12,28	99,75	562,58	0,16	0,11	10,07	21,11	0,26	53,04	123,09	2,46	0,05	123,69	0,11	42,09	3,06
Итого в день			16,0	12,3	99,8	562,6	0,2	0,1	10,1	21,1	0,3	53,0	123,1	2,5	0,1	123,7	0,1	42,1	3,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			20,7%	15,5%	29,8%	23,9%	13,3%	7,9%	16,8%	3016,3%	26,0%	4,8%	11,2%	82,1%	1,7%	11,2%	11,0%	16,8%	25,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

пятница

Сезон:

Возраст: 12-18лет

неделя 1

№ реп.	прием пищи ,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	220	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
128	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25,18	241,0	0,00	0,00	24,92	0	0	58,3	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	38	1,44
279	Тефтели "Детские" с овощами тушенными	100	8,9	9,8	11,71	171,0	0,06	0,00	0,85	39	0	43,9	106,7	0,00	0,0	0,0	0,0	22	0,96
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0,09	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0,45	0	0	0,18
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,00	33,21	94,94	780,57	0,11	0,02	48,01	39,00	0,00	178,69	145,01	0,73	0,01	6,95	0,02	96,12	4,30
Итого в день			23,0	33,2	94,9	780,6	0,1	0,0	48,0	39,0	0,0	178,7	145,0	0,7	0,0	7,0	0,0	96,1	4,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			29,9%	42,0%	28,3%	33,2%	9,2%	1,4%	80,0%	5571,4%	0,0%	16,2%	13,2%	24,3%	0,2%	0,6%	2,0%	38,4%	35,8%

—

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Рацион: МКОУ Валгусская СПШ имени И.М. Марфина

Неделя: 2

Возраст:

дек.18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Борщ со свежей капустой и	220	1,4	2,1	8,8	59,7	0,05	0,05	15,70	0,06	0	37,9	38,9	0,22	0,5	98,20	0,0	18,4	0,93
202	Макаронные изделия отварные (с	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
294	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	14,10	8,40	220,50	0,10	0,00	0,5	0,000	0	33,3	130,60	0,50	0,00	0,00	0,00	21,20	1,20
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	28	0	0,01	9	0,0400	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Итого за Обед			24,6	24,3	82,8	658,4	0,3	0,1	16,2	21,1	0,0	96,6	241,4	2,6	0,5	198,6	0,1	63,7	3,7
Итого в день			24,560	24,340	82,800	658,430	0,250	0,100	16,200	21,060	0,040	96,550	241,390	2,560	0,486	198,560	0,120	63,660	3,660
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			31,9%	30,8%	24,7%	28,0%	20,8%	7,1%	27,0%	3008,6%	4,0%	8,8%	21,9%	85,3%	162,0%	18,1%	12,0%	25,5%	30,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
82/106	Суп картофельный с макаронами	220	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
291	Плов из пшеницы	250	12,70	7,85	26,80	229,00	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,09	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0,45	0	0	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,78	16,93	76,59	440,53	0,25	0,12	14,33	0,00	0,00	72,23	278,94	0,83	0,10	65,02	0,05	92,85	3,68
Итого в день			23,78	16,93	76,59	440,53	0,25	0,12	14,33	0,00	0,00	72,23	278,94	0,83	0,10	65,02	0,05	92,85	3,68
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			30,9%	21,4%	22,9%	18,7%	20,8%	8,6%	23,9%	0,3%	0,0%	6,6%	25,4%	27,6%	32,0%	5,9%	5,2%	37,1%	30,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

2-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными	220	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
436	Жаркое по -домашнему	250	7,33	12,30	14,91	284,60	0,08	0	5,38	0,18	0	13,12	223,00	0	0	0	0	17,40	0,44
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	28	0	0,01	9	0,0400	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,510	15,810	59,790	531,130	0,330	0,090	21,380	0,220	0,000	64,400	400,210	1,408	0,009	91,740	0,048	60,180	2,160
Итого в день			15,5	15,8	59,8	531,1	0,3	0,1	21,4	0,2	0,0	64,4	400,2	1,4	0,0	91,7	0,0	60,2	2,2
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			20,1%	20,0%	17,8%	22,6%	27,5%	6,4%	35,6%	31,4%	0,0%	5,9%	36,4%	46,9%	0,3%	8,3%	4,8%	24,1%	18,0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

четверг

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
99/288	Суп овощной "Летний"	220	4,98	7,69	9,64	124,6	0,2	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
389	Птица, запеченная	120	15,43	13,47	1,53	188	0,055	0,13	0,8	0	0	20,9	139,5	0,0	0,01	19	0	16,54	1,40
171	Гречка отварная с с/м	180	7,58	7,25	37,28	223	0,26	0,04	0,0	0,03	0,04	14,2	179,6	0,0	0,00	23	0	12,00	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
389	Напиток из яблок	200	0,10	0,00	15,70	59	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	10	0	5,80	1,60
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,37	28,82	89,18	59,30	0,57	0,37	11,02	0,15	0,04	77,35	426,99	0,80	0,63	89,64	0,08	66,21	4,72
Итого в день			31,4	28,8	89,2	59,3	0,6	0,4	11,0	0,2	0,0	77,4	427,0	0,8	0,6	89,6	0,1	66,2	4,7
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			40,7%	36,5%	26,6%	2,5%	47,8%	26,4%	18,4%	21,7%	4,0%	7,0%	38,8%	26,5%	20,9%	8,1%	8,0%	26,5%	39,3%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
108/109	Суп картофельный с клецками	220	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
279	Тефтели "Детские" с овощами тушенными	100	8,9	9,8	11,71	171,0	0,06	0,00	0,85	39	0	43,9	106,7	0,00	0,0	0,0	0,0	22	0,96
128	Картофельное пюре	180	4,3	12,8	25,18	241,0	0,00	0,00	24,92	0	0	58,3	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	38	1,44
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	28	0	0,01	9	0,0400	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,69	27,22	96,03	713,63	0,16	0,07	26,84	39,11	0,22	133,82	184,38	1,35	0,05	14,00	0,04	86,79	3,50
Итого в день			21,7	27,2	96,0	713,6	0,2	0,1	26,8	39,1	0,2	133,8	184,4	1,4	0,1	14,0	0,0	86,8	3,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			28,2%	34,5%	28,7%	30,4%	13,3%	5,0%	44,7%	5587,7%	22,0%	12,2%	16,8%	45,1%	1,7%	1,3%	4,0%	34,7%	29,2%